



WRAP AU SAUMON

 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de tortilla souple (à garnir), à base de blé (40 g)
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 1 gramme d'épice (aliment moyen)
- 2 cuillères à café moyennes de sauce vinaigrette allégée en MG (25 à 50% d'huile), préemballée (8 g)
- 1 tranche moyenne de saumon fumé (30 g)
- 1 coque/portion individuelle moyenne de spécialité fromagère non affinée environ 25% MG, type fromage en barquette à tartiner ou coque fromagère (20 g)
- 5 unités moyennes de tomate cerise, crue (60 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Tartiner les tortillas de blé avec le fromage frais. Parsemer d'aneth. Répartir le saumon fumé sur toute la surface. Ajouter les crudités. Saler, poivrer Rouler très serré le wrap et le mettre dans du film étirable. Réserver au frais, servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (219 g)	% AR
ÉNERGIE	118 kcal	259 kcal	13 %
PROTÉINES	6 g	13 g	26 %
GLUCIDES	12 g	27 g	10 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	6 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	14 %
SODIUM	386 mg	846 mg	35 %